

## **EXAME PERIÓDICO DE SAÚDE DO APOSENTADO: ESTRATÉGIA DE CUIDADO PARA O ALCANCE DE MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR**

Barroso, Viviane Gonçalves; Souza, C.S; Fernandes, F.M.P.C - Caixa de Assistência dos Funcionários do Banco do Brasil (CASSI), Belo Horizonte, Minas Gerais.

### **INTRODUÇÃO:**

O envelhecimento populacional é um processo mundial, que torna cada vez mais importante discussões e intervenções que possam responder aos desafios para os sistemas de saúde. O Brasil teve, em 2022, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o maior salto de envelhecimento entre censos, desde 1940. A mudança se reflete na saúde suplementar e, de forma ainda mais significativa, nas autogestões, que concentram a maior parte dos idosos do setor. Segundo pesquisa realizada pela União Nacional das Instituições de Autogestão em Saúde (Unidas), no mesmo ano, as autogestões concentravam 26,9% dos idosos, enquanto eram 14,4% na saúde suplementar, segundo a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

O impacto da população idosa nas carteiras suscita reflexões e estimula o desenvolvimento de intervenções inovadoras relacionadas ao cuidado centrado no idoso, mobilizando a utilização de diferentes tecnologias em prol da qualidade de vida e saúde, tendo em vista que o perfil de usuários dos serviços de saúde é composto por idosos em diferentes processos de envelhecimento, na grande maioria das vezes com comorbidades, polimedicados, com perda da capacidade funcional e maior necessidade de serviços reabilitadores e de cuidados paliativos (MIRANDA, MENDES, SILVA, 2016).

O desenvolvimento de ações estruturadas que favoreçam a atenção integral à saúde da pessoa idosa, com estímulo ao envelhecimento ativo, ganha espaço, transferindo-se o foco para a prestação de cuidados centrados nas necessidades e não apenas nas demandas (queixas), com ações de educação e promoção da saúde, prevenção de doenças evitáveis, postergação de moléstias, cuidado precoce e reabilitação, maximizando a funcionalidade e autonomia dos beneficiários acima de 60 anos, bem como a manutenção da independência, fundamentais para a boa qualidade de vida na velhice (OLIVEIRA, VERAS, CORDEIRO, 2019) (OMS, 2015) (VERAS et al, 2014).

Considerando a responsabilidade de realizar intervenções eficazes para geração de valor para os beneficiários e para o sistema de saúde e a importância das medidas de estilo de vida para a saúde e o bem-estar, bem como para o controle de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), foi desenvolvida estratégia de abordagem para a potencialização dos estilos de vida saudáveis dos idosos, no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) de uma Operadora de Autogestão em Saúde.

O Exame Periódico de Saúde do Aposentado, cujo nome fantasia é “EPS 60+”, destina-se a todos os beneficiários com 60 anos ou mais, residentes em territórios de abrangência das equipes de APS, tendo sido espelhado no Exame Periódico de Saúde (EPS) destinado aos trabalhadores não aposentados. Foi desenhado com foco nas principais abordagens preventivas e de promoção da saúde destinadas aos idosos, buscando-se evocar a memória de cuidado periódico realizado antes da aposentadoria. Tendo em vista possíveis repercussões imediatas da aposentadoria na qualidade de vida, relacionadas ao âmbito subjetivo, emocional e físico, entre aqueles alvo, são priorizados os beneficiários aposentados com idade entre 60 e 75 anos, que não configuram entre os acompanhados pela Atenção Primária à Saúde, nos últimos 12 meses.

O “Dia D” para o lançamento da estratégia foi 24/01/2025. A data foi escolhida por se tratar do dia dedicado, nacionalmente, ao aposentado. A partir daí, os beneficiários passaram a ser convidados para a realização do referido exame pelo técnico de enfermagem e/ou pelo enfermeiro, considerando como referência o mês do aniversário do beneficiário. Ao aceite, o “EPS 60+” presencial é agendado com o enfermeiro, que conduz a consulta, realiza recomendações de cuidado e, se for o caso, solicita

exames, considerando o escopo parametrizado. Esse profissional realiza, se necessário e conforme as necessidades identificadas no exame, o encaminhamento do participante para outros membros da equipe, potencializando-se o cuidado multidisciplinar. O beneficiário é orientado a comparecer ao serviço 20 minutos antes do atendimento agendado e a trazer o cartão vacinal. Ao apresentar-se, recebe o formulário do “EPS 60+” impresso. O preenchimento é realizado pelo participante e entregue ao enfermeiro, posteriormente, no momento do atendimento.

Os diferentes campos do formulário do “EPS 60+” visam proporcionar, ao serem preenchidos e discutidos, abordagens cuidadoras robustas, com potencial para reforçar, entre outras, medidas de estilo de vida. Os dados pessoais destinam-se à identificação do beneficiário e são utilizados, também, para a revisão e atualização, se necessária, dos dados cadastrais, além de oportunizar a identificação do tempo transcorrido desde a aposentadoria. No campo destinado ao inquérito de saúde, pretende-se capturar informações que possam subsidiar a avaliação da qualidade de vida, em geral. No conjunto destinado aos hábitos de vida, os pilares da Medicina do Estilo de Vida (alimentação saudável, atividade física, controle de substâncias tóxicas, gerenciamento do estresse, sono restaurador e conexões sociais) são a referência para a realização das abordagens, considerando o estilo de vida dos beneficiários. Para cada pilar abordado, espera-se que sejam identificados, a partir da avaliação da prontidão para a mudança, oportunidades de mudança de hábitos. Para a avaliação da saúde mental, foi escolhido o rastreamento da depressão, por meio da Escala de Depressão Geriátrica (YESAVAGE). Por sua vez, as morbidades referidas relatadas possibilitam a revisão dos problemas de saúde identificados e acompanhados pelas equipes de atenção primária e/ou secundária. Os problemas identificados podem subsidiar, também, a complementação e/ou elaboração do plano de cuidados. Entre as abordagens cuidadoras esperadas, estão incluídas, ainda, a avaliação do cartão de imunização, da saúde bucal e o risco de queda, além do rastreamento de cânceres, conforme os protocolos institucionais. O Exame físico foi idealizado para aferição e avaliação de dados básicos (altura, peso, índice de massa corporal, circunferência abdominal e pressão arterial), com potencial de identificação de riscos. O campo destinado às recomendações é datado e assinado pelo beneficiário e pelo enfermeiro, sendo que uma cópia é entregue ao beneficiário como lembrete do pactuado. A referida cópia simboliza o Atestado de Saúde Ocupacional (ASO), que era entregue quando da realização do EPS do Trabalhador.

## **OBJETIVOS:**

Apresentar e analisar resultados obtidos por meio da realização do “EPS 60+”, demonstrando o potencial da estratégia cuidadora para a adoção de medidas individuais e/ou coletivas destinadas à melhoria da saúde e do bem-estar dos beneficiários.

## **MÉTODOS:**

Este estudo descritivo sistematiza as características de uma população específica, mediante dados obtidos por meio de formulário estruturado, desenvolvido como instrumento de referência para a realização do “EPS 60+”. Contempla parte dos dados obtidos por meio de 83 formulários preenchidos, presencialmente, pelos próprios beneficiários, para a realização dos exames periódicos de saúde dos aposentados, tendo sido incluídos aqueles oriundos de exames realizados entre os meses de janeiro e junho, de 2025, em um dos serviços de APS da operadora. O instrumento continha 9 seções, com diferentes questões, que abordavam dimensões das condições de vida e saúde. A maior parte das questões foram formuladas em formato de múltipla escolha, existindo, em alguns casos, campos para especificações e observações, se necessárias. O tempo médio de preenchimento do formulário foi de 30 minutos e os beneficiários foram informados sobre os objetivos do instrumento. Os dados foram tratados por enfermeiro, constituindo banco de dados que foram analisados utilizando estatísticas descritivas, como frequências e percentuais. As análises foram realizadas com o auxílio do Excel e alguns resultados foram apresentados em gráficos para facilitar a interpretação, tendo sido garantida a confidencialidade dos sujeitos.

## RESULTADOS:

Cabe destacar, inicialmente, que os dados coletados no momento do “EPS 60+” foram discutidos, individualmente, durante os atendimentos realizados pelo enfermeiro, buscando-se as medidas individuais aplicáveis à cada caso. Considerando a análise do conjunto, os dados correspondem ao universo de 83 beneficiários, homens e mulheres, aposentados, com idade igual ou superior a 60 anos. Parte dos beneficiários (44%) estava aposentado a mais de 20 anos. Do total de beneficiários, 59% referiram a não realização de atividades remuneradas ou estudos. Tal proporção, associada aos dados apresentados nas Figura 1 e 2, abaixo, sinalizam que há espaço para a proposição de ações e intervenções cuidadoras, sejam individuais ou coletivas, que possam ampliar a variedade das atividades do cotidiano e potencializar a qualidade de vida.

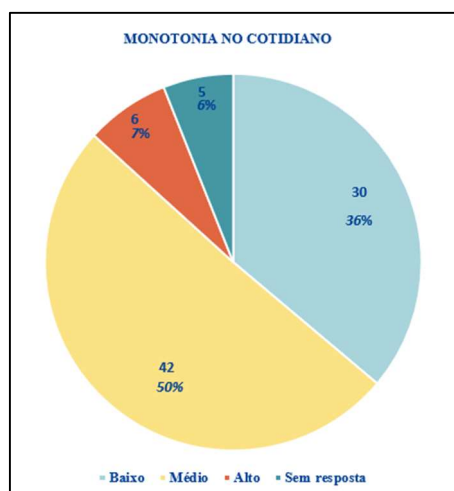


Figura 1

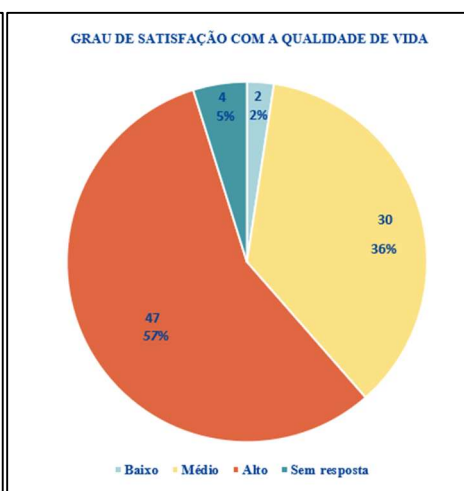


Figura 2

Tendo como referência a prática semanal de atividade física por, no mínimo, 150 minutos por semana, 33% dos beneficiários registraram o não cumprimento da meta. Para 83% deles, a prática de atividades de relaxamento não fazia parte do cotidiano. Tais dados indicam a importância de serem implementadas medidas que possam potencializar os Pilares do Controle do Estresse e da Atividade Física, quando se considera, entre outros, o impacto do tempo sedentário para a saúde e o bem-estar.

No que diz respeito ao Pilar do Sono, 49% dos beneficiários informaram não possuírem sono de boa qualidade, com dificuldades para conciliar o sono, presença de despertares noturnos, despertar precoce e sono não reparador, conforme a Figura 3, que segue:

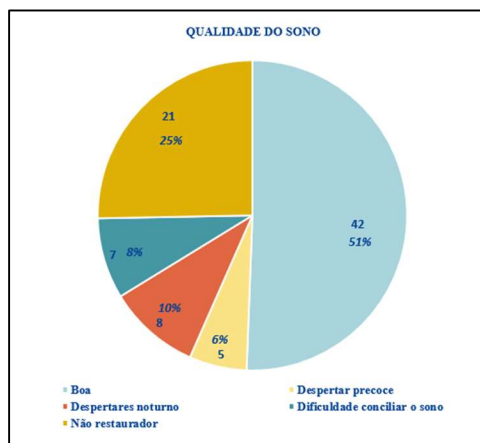


Figura 3

A ingestão mínima de dois (2) litros de água por dia não foi referida por 44% dos beneficiários; 34% não faziam mais que três (3) refeições diárias e para 44% o consumo de ultraprocessados era

realizado, diariamente, evidenciando a importância de medidas de estilo de vida relacionadas ao Pilar da Alimentação Saudável.

Considerando o Pilar do Controle de Substâncias Tóxicas, não houve registro de consumo de drogas ilícitas. Apenas quatro (4) indivíduos relataram o consumo de tabaco, mas 36% referiram já terem sido fumantes, o que ressalta a importância de abordagens focada na prevenção de recaídas. O consumo de álcool foi relatado por 40% dos beneficiários, sendo importante considerar medidas relacionadas ao uso abusivo, além daquelas que informem sobre os riscos decorrentes de qualquer quantidade consumida. Cabe destacar que 91% dos beneficiários faziam uso diário de medicamentos, sendo que 39% utilizavam, por dia, cinco (5) ou mais, demonstrando a importância das abordagens relacionadas à polifarmácia. Mais da metade dos beneficiários (56%) possuía três (3) ou mais comorbidades, sendo que 19% referiram depressão leve.

A ausência de suporte social/emocional, que reforça a importância de abordagens relacionadas ao Pilar das Conexões sociais, foi informada por 12% dos beneficiários. Neste grupo constam parte significativa daqueles com quadros depressivos reportados. Entre aqueles que referiram possuir tal suporte, o apoio emocional foi identificado da forma que segue, abaixo, na Figura 4:

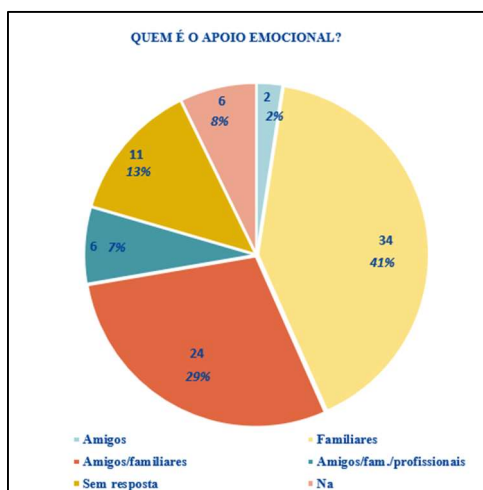


Figura 4

O formulário oferece oportunidades de abordagens em perspectivas adicionais, na medida em que, entre outros, há espaço para discussão das observações registradas. As recomendações realizadas, por exemplo, estão contidas em campo textual e não foram contempladas neste estudo, ainda que possam trazer diferentes insights para a proposição de ações educativas, de comunicação em saúde e outras.

A operadora utiliza a metodologia Net Promoter Score (NPS) nos serviços de APS, sendo que os exames periódicos compõem o escopo dos atendimentos avaliados. A satisfação ultrapassou 90%, com notas iguais a 8, 9 ou 10 para os atendimentos. Os beneficiários demonstraram a satisfação com o "EPS 60+", expressando, entre outros, o valor da experiência, que também foi positiva para os enfermeiros. A relevância da ação está demonstrada por meio dos recortes que seguem, abaixo, que exemplificam os retornos coletados, por meio dos canais institucionais, no decorrer do período:

*"A ação é relevante e importante para o processo de cuidado da saúde, objetivando a minimização de agravos e maximizando as possibilidades de um envelhecimento saudável. O aposentado H.S. adorou a atividade e achou superinteressante o tipo de cuidado oferecido ao aposentado." (Enfermeiro)*

*"Parabenizo a operadora pelos cuidados aos beneficiários. O EPS 60+ surpreendeu." (Beneficiário 1)*

*“O exame que foi feito no exame periódico foi de primeira qualidade”. (Beneficiário 2)*

*“Esta semana foi lançado o EPS 60+, o que achei uma excelente iniciativa. Quando se chega aos 60, temos que estar mais atentos aos cuidados com a saúde e a operadora vem nos ajudar a realizar exames periódicos e o acompanhamento médico, de forma a detectar problemas na saúde em sua forma inicial, facilitando o diagnóstico e o tratamento, reduzindo o sofrimento do paciente e os custos com tratamentos, o que contribui também para a saúde financeira do plano. Parabéns pela iniciativa e desejo que o EPS 60+ possa trazer mais qualidade de vida.” (Beneficiário 3)*

*“Fiquei surpreso com o interesse relevante da operadora em se preocupar com a saúde dos funcionários aposentados. Louvo a iniciativa e faço votos que permaneça. O atendimento foi extremamente cortês e digno de elogios.” (Beneficiário 4)*

## **CONCLUSÃO:**

As abordagens cuidadoras realizadas por ocasião do “EPS 60+”, idealizadas para abarcar, com enfoque integral, as necessidades da população idosa, foram capazes de gerar, no âmbito da APS, discussões e dados potentes, entre outros sobre o estilo de vida, configurando-se como estratégia inovadora, com potencial para imprimir qualidade ao cuidado e contribuir para a sustentabilidade do sistema.

Considerando a abordagem orientada por meio de formulário que sistematiza a interação, o “EPS 60+” configura-se como intervenção populacional capaz de gerar impactos coletivos relacionados à potencialização da qualidade de vida, saúde e bem-estar. Além disso, por possibilitar discussões personalizáveis e singulares, apresenta-se como forma de cuidado individual, que considera as diferentes particularidades e dinâmicas familiares.

Pode ser adotada como estratégia para influenciar o fortalecimento da relação profissional-paciente, o aprendizado ativo e a autodescoberta, tanto para os pacientes, quanto para os profissionais de saúde, fomentando ciclos virtuosos de comportamentos. Possui relevância quando se observam, também, os desafios relacionados ao acompanhamento e ao alcance de mudanças comportamentais.

## **REFERÊNCIAS:**

. MIRANDA, Gabriella Moraes Duarte; MENDES, Antonio da Cruz Gouveia; SILVA, Ana Lucia Andrade da. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. Rev. Bras. geriatr. gerontol., Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 507-519, June 2016.

. OLIVEIRA, Martha Regina De; VERAS, Renato Peixoto; CORDEIRO, Hésio de Albuquerque. A importância da porta de entrada no sistema: o modelo integral de cuidado para o idoso. Physis, Rio de Janeiro, v.28, n. 4, e280411, 2018.

. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde. EUA: WHO, 2015.

. VERAS, Renato Peixoto et al. Integração e continuidade do cuidado em modelos de rede de atenção à saúde para idosos frágeis. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 48, n. 2, p. 357-365, Apr. 2014.